Rok I. Kraków, dnia 1. lipca 1897. **Nr. 7.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.
W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—
Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Zlot okręgu Krakowskiego i Stanisławowskiego

napisał

Dr. St. Rowiński.

W dniach 6 i 7 czerwca podczas Zielonych Świąt odbyły się na dwóch przeciwległych krańcach Galicyi dwa zloty; jeden okręgu krakowskiego, drugi stanisławowskiego. Przypatrzmy się, jaki ich był przebieg, i jakie wyniki.

Widownią zlotu krakowskiego były Wadowice, miasto ledwie kilka tysięcy ludności liczące, parę mil od Krakowa odległe. Poraz pierwszy od swego założenia miało ono sposobność ujrzeć w swych murach poważną liczbę, bo przeszło 200 Sokołów w strojach, to też przystroiło się świątecznie na przyjęcie gości, a pięknie poubierane domy wszystkich prawie ulic miasta i rynku świadczyły wymównie o tem, jak żywo wszystkich mieszkańców miasta zajmuje uroczystość zlotowa i jak podatny grunt idea sokola w tem mieście znalazła. Nie dziwota też, że w niedzielę około godziny 4, tj. w czasie, gdy miały się rozpocząć ćwiczenia publiczne, nie było prawie miejsca wolnego na trybunach, a oczy widzów zwrócone były z niecierpliwością na K. Usiekniewicza, któremu, jako miejscowemu, naczelnik okręgowy kierownictwo ćwiczeń ustąpił; wszystko bowiem czekało na znak trąbki, po którym miało nastąpić rozpoczęcie popisu. Wreszcie na dany sygnał wkroczyło przy dźwiękach

marsza »Ospały i gnuśny« 134 ćwiczących w 4 kolumnach i zapełniło boisko.

To ostatnie, kwandrans drogi od miasta oddalone, urządzone było na pastwisku, służącem zwykle dla wojska, jako miejsce ćwiczeń, w położeniu nadzwyczaj malowniczem, tuż obok rzeki. Kształtu prawie kwadratowego, miało 40 m wzdłuż, zaś 38 wszerz, a przestrzeń 8 metrowa dzieliła je od trybuny mogącej pomieścić przeszło 500 widzów. Nietyle wadą jak zeszpeceniem boiska były tu i owdzie widzialne na niem kępy trawy, które swą zielenią nadzwyczaj odbijały od reszty powierzchni koloru piaskowego. Zresztą urządzone było z uwzględnieniem wszelkich możliwych wymogów, jednej tylko nie przewidziano rzeczy, mianowicie tego, że przy podobnych ćwiczeniach, niezbędnym jest lekarz z przyborami potrzebnymi do niesienia pomocy w razie jakiego wypadku.

Tyle co do samego boiska. Wróćmy teraz do opisu ćwiczeń. Jako pierwszy punkt programu wykonano ćwiczenia wolne. Ogólnie biorąc wypadły one bardzo dobrze i niemały też podziw w publiczności wywołały. Śledzący jednak uważnie mógł spostrzedz przy obrazie 2 i 5 brak krycia, co łatwem do wytłumaczenia przy ostatnim obrazie, w którym zachowanie krycia ze względu na poskok w takcie 3 i 7 było bardzo trudnem, nie da się jednak usprawiedliwić co do obrazu drugiego; potrzeba było trochę uwagi ze strony ćwiczących, a z pewnością wypadłby był ten obraz tak jak 1, 3 i 4 bez zarzutu i poprawnie.

Nastąpiły ćwiczenia na przyrządach w 15 zastępach po 6—12 druhów liczących. Co do nich, to podnieść tu muszę z uznaniem ćwiczenia na drążku i stole, wykonane przez 2 zastępy krakowskie, a jako nowość na naszych boiskach nie widzianą, ciąganie na pasy przez zastęp bocheński ćwiczone. Zresztą chyba tyle dodać muszę, że jak zwykle, tak i tym razem przystępywanie i odstępywanie od przyrządów pozostawiało nieco do życzenia.

Jako dalszy punkt programu wykonywało 17 kolarzy rej. Już sama liczba wskazuje, że nie mógł on wypaść poprawnie, bo brakło symetryi, a szkoda prawdziwa, gdyż tylko ten niepotrzebny przyczynek psuł zresztą całkiem składnie i pięknie wykonany rej.

Popis w dniu pierwszym zlotu zakończyły piramidy na dwóch i trzech koniach a następnie na drabinach, wykonane przez 24 członków Sokoła krakowskiego. Burza oklasków była najlepszym wyrazem zachwytu widzów, a zachwyt ten doszedł do zenitu zwłaszcza przy trzech ostatnich piramidach. Trudno też ich wyko-

naniu co zarzucić, nie można jednak pominąć milczeniem, że ustawienie niektórych odbywało się za powoli, czego przyczyną była konieczność zastąpienia dwóch uczestników, którzy próby wszystkie odbyli, a na zlot z powodu nieprzewidzianej przyczyny przybyć nie mogli, nowymi siłami.

Pomijam opis festynu, który po ćwiczeniach miał miejsce oraz opis pochodu i poranku, jaki przed południem w dniu drugim się odbył, a przystępuję do dalszego opisu części technicznej Zlotu, tj. do opisu dalszych ćwiczeń. Rozpoczęły się one od wykonania ćwiczeń laskami. Każdy z 5 obrazów wypadł rzeczywiście bardzo dobrze i nie można było dostrzedz żadnych usterek, żadnej nierówności w poprawnem ich wykonaniu; mojem jednak zdaniem byłyby one daleko większe wywarły wrażenie, gdyby zmiany ruchów były raźniejsze i energiczniejsze.

Po ustąpieniu z boiska 112 ćwiczących laskami, rozpoczęły się zawody w biegu, w rzucaniu oszczepem i dyskiem, skoku w wyż i zapasach.

Do wyścigu, który miał się odbyć na przestrzeni 100 m zgłosiło się 16 uczestników. Biegano czwórkami, poczem zwycięzcy z pojedyńczych czwórek: Kosiński, Hirkor, Nowak i Sielski odbyli bieg rozstrzygający. Palmę zwycięstwa zdobył Nowak z Krakowa *).

Z pośród 6, którzy rzucali dyskiem, osiągnął rzut najodleglejszy (23 m) Głogowski, zaś oszczepem (26·30 m) M. Kirkor, obaj z Krakowa. Do skoku zgłosiło się 8-miu, z tych najwyżej (1·75 m bez odliczenia mostka) przeskoczył M. Kirkor, drugim z kolei był Nowak (1·65 m). Podczas zapasów, do których trzy pary stanęły, poczęła zbierać się burza i deszcz kropić, mimo to walczono zawzięcie; do ostatecznego rozstrzygnięcia jednak między zwycięzcami z powodu gwałtownej ulewy już nie przyszło. Niefortunna aura była też powodem, że z powodu pośpiechu nie mieli zapaśnicy żadnego pola do popisu i nie mogli należycie zużytkować żadnych ładniejszych chwytów ani też odchwytów. Dlatego też wypadły zapasy gorzej niż roku zeszłego. *(C. d. n.)*.

*) Z powodu braku odpowiednich zegarków, nie można było obliczyć dokładnie ilości sekund przy biegu; przypuszczam jednak z wszelką pewnością, że dzięki pogodzie biegano szybciej niż roku zeszłego w Krakowie.

Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki

zebrał

Dr. med. M. Doliński.

(Ciąg dalszy).

Lecz nietylko rozedma jest a względnie może być następstwem złego i nieodpowiedniego ćwiczenia. Do tego cierpienia, któremu ostatecznie w starszym wieku każdy człowiek prawie bez wyjątku w większym lub mniejszym stopniu ulec musi, dodać potrzeba dwa jeszcze, a mianowicie: pęknięcie miąższu i przepuklinę płucną.

Płuco słusznie bowiem porównać można do gutaperkowego balonika, gdyż prawie zupełnie tak samo się zachowuje w bardzo wielu wypadkach, a szczególnie co się tyczy swojej elastyczności. Gdy balonik gutaperkowy wypełniony powietrzem będziemy ściskać a zamkniętemu w niem powietrzu nie pozwolimy się na zewnątrz wydostać, albo też bez miary nadymać, to w końcu dojdzie do tego, że ściana balonika gdzieś w najsłabszem miejscu, nie mogąc wytrzymać parcia powietrznego, przerwie się i pęknie; otóż zupełnie to samo dzieje się i z płucem człowieka, i znane są w literaturze lekarskiej wypadki, w których płuco ulegając naporowi i ciśnieniu powietrza pęka, sprowadzając cały szereg dolegliwych i ciężkich objawów chorobowych; dzieje się to najczęściej w płucu chorem i podczas kaszlu, ale są znane też wypadki, iż stało się to w płucu zdrowem i podczas gwałtownego wysiłku fizycznego.

Gdy weźmiemy balonik gutaperkowy i otoczymy go siatką lub jaką inną powłoką nieelastyczną, a zaczniemy albo mocno nadymać, lub nieco nadęty balonik ściskać, to bardzo łatwo zdarzyć się może, iż powłoka a względnie siatka pod naporem ściany balonika pęknie, a ta ostatnia wypukli się na zewnątrz i sterczeć będzie jako garb, gdyż ciśnienie to powietrza nie wystarcza jeszcze do przerwania elastycznej ściany. Obraz taki w zupełności odpowiada przepuklinie płucnej, miąższ bowiem płucny, który zawsze do ścian klatki piersiowej i przepony przylega, może przy odpowiednich po temu warunkach wypaść czy to na zewnątrz, czy też do jamy brzusznej i to albo chwilowo, tj. zaraz po ustaniu podwyższonego parcia, wrócić do pierwotnego położenia, lub też wypadłszy z klatki piersiowej, może w tym fałszywem położeniu pozostać mimo iż się warunki zmieniły.

Oczywiście, że rzecz taka dla zdrowia obojętną nie jest, na szczęście wypadki te są bardzo rzadkie, lecz ponieważ i przy niektórych ćwiczeniach zdarzyć się mogą, czułem się w obowiązku i o tem tutaj wspomnieć.

A kiedy już jesteśmy przy płucach, niech mi wolno będzie dorzucić jeszcze kilka uwag hygienicznych, które nietylko ćwiczący, lecz i nauczyciele gimnastyki przestrzegać powinni.

Przedewszystkiem pamiętać należy o tem, ażeby nigdy nie stawiać nadmiernych przeszkód aktom dechu i wydechu, co ma miejsce przy nieodpowiedniem wykonywaniu jednego i drugiego. To znaczy, że wdech powinien się podczas ćwiczeń zawsze (o ile to jest możliwem) odbywać wtedy, gdy klatkę piersiową rozszerzamy, a wydech podczas ugniatania tejże. Najłatwiej da się to uskutecznić podczas ćwiczeń wspólnych, tam bowiem ćwiczymy w takt i tam mamy największy zasób ćwiczeń, mających na celu rozszerzanie lub ugniatanie klatki piersiowej; rzecz ta do przeprowadzenia wcale nie jest trudną, trzeba tylko nie zapominać o tem, i układając ćwiczenia wspólne, zawsze oddechanie brać w rachubę.

Drugim grzechem, którego większość się bezwiednie nawet dopuszcza, jest to, iż zapominamy o początku narządu oddechania, t. j. o nosie; błędu tego dopuszczamy się nietylko podczas ćwiczeń ale wogóle w życiu codziennem, a bardzo często odpokutować to przychodzi, nie rzadko zaś nawet wcale ciężko.

Jak bowiem usta są początkiem narządu pokarmowego, tak bezsprzecznie nos jest początkiem narządu oddechowego i lubo drogi dla pokarmu i powietrza w gardle ludzkiem się krzyżują, nikomu przecież nie przyjdzie na myśl jeść nosem, co byłoby zupełnie analogicznem do oddechania ustami.

Budowa anatomiczna nosa jest tego rodzaju, iż służy on jako filter dla powietrza atmosferycznego, a jak niektórzy tłumaczą, służy on jeszcze jako piec do ogrzewania jego. Wszyscy przyznają, iż w powietrzu, którym oddechamy, unosi się mnóstwo pyłu, a każdy także przyzna, że żadna sala gimnastyczna od niego nie jest wolną, że zaś pył dostający się do płuc może i wywołuje rozmaite stany chorobowe, za dowód niech posłuży choroba od pyłu »pylicą» nazwana. O ile zaś nos powietrze z mechanicznych w nim znajdujących się domieszek oczyszcza, każdy łatwo się przekonać może, przypatrzywszy się śluzowi wydzielanemu przez błonę śluzową jamy nosowej wydaliwszy ją na zewnątrz po bardzo nawet krótkim pobycie w miejscu gdzie dużo pyłu się unosi.

Gdy znowu usta trzymamy zamknięte, to bezsprzecznie w bardzo znacznej mierze chronimy i gardło samo i zęby od bezpośredniego wpływu atmosferycznego, a tem samem zabezpieczamy się w znacznym stopniu od wielu cierpień obu tych narządów.

Te dwie końcowe uwagi, odnoszące się więcej do życia codziennego aniżeli do samych ćwiczeń, polecam gorąco każdemu do sumiennego roztrząśnięcia, tusząc, iż niejednemu w ten sposób dobrą oddam usługę.

(C. d. n.).

PRZYKŁADY.

A. DRĄŻEK.

Zwieszenia i zmiany

ułożył

Stanisław Michalski, naczelnik „Sokoła" w Chrzanowie.

Skrócenia: zwieszenie = zw., pobok = pob., poprzek = poprz., przodem = prz., tyłem = tył., łukiem = łuk., postawne = post., leżące = leż., przewrotne = przewr., nachwyt = nchw., podchwyt = pchw., dwójchwyt = dchw., jednorącz = 1rącz., równorącz = 2rącz., naprzemianrącz = npmrącz., ręka = r., ramiona = ram., prawy = pr., lewy = l., proste = prost., ugięte = ug., wygięte = wyg., przedbark = przedb., przedudzie = przedud., zewnątrz = zewn., w środku = w śr., wewnątrz. = wewn.

ZASTĘP IV.

Drążek po piersi (lub biodra). Zwieszenia postawne.

1. Zw. post. łuk. nchw. o ram. prost. — zw. post. łuk. na przedb. npmrącz. — powrót do zw. post. łuk. o ram. ug. 2 rącz. — postawa (za pomocą odepchnięcia się rękami od drążka).
2. Zw. post. łuk. nchw. o ram. prost. — zw. post. prz. o ram. ug. — powrót do zw. post. łuk. o ram. ug. — postawa (jak pod 1).
3. Zw. post. prz. na przedb. — zw. post. łuk. nchw. o ram. ug. 2 racz — postawa (jak pod 1).
4. Zw. post. łuk. nchw. o ram. ug. — zw. post. łuk. 1 rącz. (na l. r.) pr. r. na biodro — zmiana chwytu — postawa (jak pod 1).
5. Zw. post. prz. pchw. — przewlek nóg zw. post. tył. o ram. ug. — przewlek nóg zw. post. prz. — postawa (za pomocą skurczu ram. i nóg).
6. Zw. post. tył pchw. — przewlek nóg zw. post. prz. — powrót do zw. post. tył. — postawa (za pomocą skurczu nóg).
7. Zw. post. prz. nchw. o ram. prost. — zw. post. tył. za pomocą $^1/_2$ obrotu w l. — postawa (jak pod 6).

ZASTĘP III.

Drążek dosiężnie.

1. Zw. na r. prz. nchw. — zw. na l. przedud. zewn. l. r. — powrót do zw. na r. — zw. na pr. przedud. wewn. r. — zw. na r. — zeskok.
2. Zw. prz. pchw. o ram. prost. — o ram. ug. — zw. na l. przedb. (pr. r. na biodro) — zw. o ram. prost. — zeskok.
3. Zw. na r. prz. nchw. — zw. na l. przedud. wewn. r. — przewlek pr. nogi zw. na r. tył. — zeskok.
4. Zw. na r. prz. nchw. — zw. na przedb. npmrącz. — powrót do zw. na r. zeskok.

5. Zw. na r. prz. pchw. o ram. prost. — przewlek nóg zw. tył. — powrót do zw. prz. o ram. ug. — zeskok.

6. Zw. na r. prz. nchw. — zw. na przedud. wolne wewn. r. — zw. tył. — zeskok.

7. Zw. leż. poprz. prz. — 1/2 obrotu w l. npmrącz. do zw. leż. łuk. — powrót do zw. leż. prz. — zeskok.

ZASTĘP II.

Drążek doskocznie.

1. Zw. na r. prz. nchw. — przewlek nóg do zw. tył. — (pr. r. puszcza drążek) obrót w zw. na l. r. do zw. prz. — zeskok.

2. Zw. prz. o ram. prost. nchw. r. podat. — l. ram. skurcz. (pr. ram. wzdłuż drążka wyprostowane) — pr. ram. skurcz. — zw. o ram. prost. — zw. tyłem — zeskok.

3. Zw. na r. prz. — zw. leż. tyłem (gniazdko) l. nóż. (prawa noga wyprostowana) powrót do zw. prz. — poziomka nóg — zeskok.

4. Zw. na prz. (ręce pobliż.) — zw. na przedud. wolne — wywijanie w zw. na przedud. — zeskok wolny z przedud.

5. Zw. na r. prz. nchw. o ram. skurcz. — zw. na l. r. (pr. r. na biodro) poziomka nóg — zmiana chwytu — zeskok.

6. Zw. na r. poprz. dchw. — zw. przewr. prz. — zw. przewr. tył. — powrót do zw. prz. poziomka nóg — zeskok.

7. Zw. na r. prz. — pr. r. chwyta za l. przegub. zw. o ram. ug. — poziomka nóg — zeskok.

ZASTĘP I.

Drążek doskocznie.

1. Zw. na r. prz. nchw. — zw. przewr. tył. o krzyżach wyg. — opust o krzyżach wyg. do zw. tył. — powrót do zw. prz. — zeskok.

2. Zw. na r. prz. nchw. — zw. tył. zwróć tułów w pr. o krzyżach wyg. l. ram. skurcz (tułów równolegle do drążka) — opust do zw. tył. — zwróć tułów w l. pr. ram. skurcz. — opust do zw. tył. — zeskok wprzód.

3. Zw. na r. prz. pchw. — zw. tył o krzyżach wyg. — powrót o krzyżach wyg. zw. przewr. tył. — zw. przewr. prz. o krzyżach skulonych — zeskok podmykiem.

4. Zw. na r. prz. nchw. — zamachem do zw. na przedud. wolnego — w zw. na przedud. wol. zamach. w przednim zamachu 1/2 obr. i dochwyt 2 rącz za drążek — zeskok w tylnym zamachu.

5. Zw. n. r. prz. chwyt odwrócony i zamach — w tylnym zamachu zmiana chwytu na nchw. — zeskok wprzód.

6. Zw. n. r. prz. nchw. zamach — w tylnym zamachu zw. tył. — w następnym przednim zamachu zw. prz. — w tylnym zamachu zeskok wstecz.

7. Zw. na r. prz. l. r. na biodro — pr. ram. skurcz. poziomka nóg — zmiana chwytu — zw. oburącz o ram. ng. — zeskok podmykiem.

Ćwiezenia dowolne zastępu wzorowego

wykonane przez członków „Sokoła" krakowskiego na I-szym Zlocie okręgowym w Wadowicach.

1. Drążek.

Skrócenia: zwieszenie = zw., nachwytem = ncht., dwójchwyt = dchw., podchwyt = pcht., podpór = pdp., zamachem = zam., przodem = prz., wychwyt = wychw., przednim = przed., tylnym = t., wspieranie = wsp., kołowrót = kołowr.

1. W zam. wychw. tyłem. pcht. — kołow. wolny tyłem wprzód o krzyżach ugiętych — opust wagą tyłem — zeskok.

2. W zam. wsp. prz. ncht. — przemyk — wychwyt — odmach — w przednim zam. przewrot wolny wstecz (salto).

3. W zam. wsp. prz. pcht. - waga w podporze — stanie na rękach ciągiem — kołow. olbrzymi pcht. — zeskok wstecz.

4. Z naskoku wychw. tyłem ncht. — kołow. wolny tyłem wstecz (o krzyżach ugiętych) — odmyk wolny tyłem.

5. W zam. pcht. — wyskok kuczny 2 noż. między ręce — kołow. nastopowy wprzód — w postawie $^1/_2$ obr. ze zmianą chwytu i łącznie ze zmianą postawy kucznej w rozkroczną zewnątrz nóg — kołow. nastopowy wstecz — podmyk nastopowy.

6. Ze zw. tyłem pcht. wsp. zam. tyłem -- kołow. tyłem wstecz — waga tyłem — zeskok.

7. W zam. wychw. prz. ncht. — kołow. olbrzymi ncht. — zeskok wstecz.

8. W zam. wsp. prz. pcht. kołow. olbrzymi pcht. w tylnym zam. zmiana na ncht. kołow. olbrzymi ncht. — w przednim zam. przewrot wolny wstecz (o krzyżach wygiętych).

9. W zam. wsp. prz. pcht. kołow. olbrzymi pcht. — ze stania zeskok kuczny (kuczka).

10. W zam. wsp. prz. pcht. kołow. olbrzymi pcht. — wstaniu $^1/_2$ obr. — kołow olbrzymi ncht. — w przednim zam. przewrot wolny wstecz (o krzyżach wygiętych).

11. W zam. ncht. wsp. okrakiem — stanie ciągiem na rękach dchw. poprzek — wych. — z pdp. opust do zw. 1 rącz.

12. Dwójkowe: podwójny kołow. olbrzymi ncht. (podczas gdy pierwszy jest w staniu, drugi jest w zwieszeniu).

2. Stół wzdłuż.

Ćwiczenie poniż podane wykonano z rozbiegu oprócz 10-go i 12-go odbiciem różnem.

Skrócenia: odbicie = odb., wyskok = wysk., zeskok = zesk., obrót = obr., kuczny = kucz.

1. Odb. 1 noż. siad z $^1/_2$ obr. — przewrot wstecz do stania na rękach zesk. odmachem.

2. Odb. 2 noż. wysk. wolny 2 nóż. — przewrot na rękach wprzód.

3. Odb. 2 nóż. stanie na rękach — pochód — zawrotka.

4. Odb. 1 nóż. przeskok wolny.

5. Odb. 2 noż. stanie na rękach — pochód — kuczka.

6. Odb. 2 wysk. wolny 2 nóż. — przewrot wolny wprzód (salto).

7. Z miejsca — przerzut na rękach do podporu łukiem — 1/2 obr. — to samo wstecz do zeskoku.

8. Odb. 2 nóż. — przerzut olbrzymi.

9. Z miejsca stanie na rękach — pochód w środku cały obr. przewrot wprzód.

10. Odb. 2 nóż. przeskok lotny wolny łącznie z przewrotem na ziemi.

11. Odb. 2 noż. przewrot wolny wprzód do postawy na stole — przewrot wolny wprzód do zesk.

12. Dwójkowe: 1-szy odb. 1 nóż. wysk. wolny 2 noż. — 2-gi odb. 2 nóż. wysk. wolny 1/2 obr. 2-gi z rąk 1-go przewrot wolny wstecz do postawy na stole — to samo do zeskoku. — 1-szy przewrot wolny wprzód do zesk.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« nr. 6 zawiera: Wynik pierwszej lustracyi związkowej. — Program I. zlotu okręgu stanisławowskiego. — Program I. zlotu okręgu krakowskiego w Wadowicach. — Program I. zlotu okręgu tarnopolskiego. — Ćwiczenia wolne na I. zlot okręgu tarnopolskiego. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartośei, D-ra F. H. Schmidta (c. d.). — Ćwiczenia wolne p. Wł. Janikowskiego (c. d.). — Sprawy związku polsk. Tow. gimn. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polsk. Tow. gimn. sokolich w państwie niemieck. — Kronika.

»Koło« nr. 11 zawiera: Wycieczka kolarza na Mazury pruskie, p. Stanisława Majewskiego (c. d.). — Subwencya gminy na nagrody wyścigowe. — Wyścig 30 klm. oddz. kolarzy »Sokoła« lwowskiego. — Druga wystawa kolarska w Berlinie (c. d.). — Tegoroczna piasta. — Jazda na kole ze stanowiska naturalnego sposobu leczenia (tłum. z niem). — Budowa toru lwowsk. kl. cyklistów. — Korespondencye. — Pogadanki techniczne. — Kronika. — Ruch towarzystw.

Nr. 12 zawiera: Wycieczka kolarza na Mazury pruskie (c. d.). — Dwa dni w Wiedniu. — Szkice lwowskie. — Wycieczka na zlot do Stanisławowa. — Wycieczka z Nowego Sącza do Bardyowa na Węgry. — Z Berlina. — Korespondencye. — Pogadanki techniczne. — Inne sporty. — Kronika. — Ruch Towarzystw.

»Sokol« nr. 6 zawiera: O tělocviku dospělych s hlediště lékařského, n. Dr. F. Lagrange (c. d.). — Nutnoste a vliv cvičeni tělesných na ducha člověka, n. I. Křen. — Nase tělocvičny. — Význam a úkol statisliky, n. V. Kukaň (dok.). — Plody Joinvillu p. I. V. — Nove učebné osnovy tělocvične, n. V. Karas. — Na půdě ohrožené. — Pro nebo proti? — Literatura. — Zpravy jinonarodni. — Zpravy slovanské. — Různe zpravy.

»Věstnik Sokolský« nr. 16 **zawiera:** Na podporu sokolských jednot w krajinach ohroženych, n. V. Kukaň. — Zpravy. — Různosi. — W dodatku: Cvičebni večery.

Nr. 17 zawiera: K valnemu sjezdu Č. O. S. — Zpravy. — Různosi. — W dodatku: Cvičebni večery.

KRONIKA.

Przypominamy niektórym czytelnikom, że zbliża się czas uiszczenia prenumeraty za drugie półrocze; zarazem przepraszamy wszystkich, że z powodów od redakcyi niezawisłych, nie podajemy w numerze lipcowym »zapasów« — stało się to tylko wyjątkowo i od sierpnia ponownie dalszy ciąg pierwszej pracy drukować będziemy.

W Chicago odbyła się w d. 25 kwietnia b. r., jak donosi »Sokół«, organ Sokolstwa za Oceanem, przepiękna i wzruszająca uroczystość rozwinięcia pierwszego sztandaru Sokolego w Towarzystwie II i III *). Wzięły w niej udział wszystkie gniazda miejscowe, oraz wszystkie inne stowarzyszenia polskie, słowem cała prawie ludność polska to olbrzymie miasto zamieszkująca. To też ulice miasta, którymi zdążał wspaniały pochód, pełne były uczestników i ciekawych. Po przejściu kilku główniejszych ulic miasta zatrzymał się pochód w t. zw. »Kaiser Hali«, gdzie wśród dźwięków marszu »Sokolego« rozpoczęła się właściwa uroczystość wbijania gwoździ i oddawaniu sztandaru chorążemu.

Sztandar roboty artysty-malarza Markiewicza przynosi prawdziwą chlubę wykonawcy. Z jednej strony amarantowej widnieje na nim sokół z rozpostartemi do lotu skrzydłami i trzymający w szponach ciężarki a w dzióbie wstęgę z wielemówiącym napisem: »Jedność Życie — Śmierć Rozbicie. Z drugiej strony na tle białem błyszczą staropolskie nasze godła, orzeł, pogoń i św. Michał na tarczy koloru amarantowego.

Uroczystość przeplataną mowami, deklamacyami oraz śpiewem Towarzystw: »Halka«, »Zorza« i »Lutnia« zakończono chorałem: »Boże coś Polskę«, który wszyscy obecni ze wzruszeniem odśpiewali, poczem odbył się popis dziatwy Sokoła II i III, oraz do późna w noc trwająca zabawa.

Nowy powód do ujadania mają niektóre dzienniki niemieckie, między innymi i gimnastyczne, na prezesa Tow. gimn. »Sokół« w Grudziądzu, który wezwany przez dyrektora policyi miejscowej o przedłożenie statutów dla zbadania czy Towarzystwo nie zajmuje się sprawami politycznemi, ośmielił się (!) statuty te przedłożyć w języku polskim. Wywiązała się z tej zbrodni prezesa wielka kwestya prawna, gdyż tenże mimo nakazu nie chce dostarczyć statutów w języku niemieckim. Sprawa przechodziła już kilka instancyi, lecz dotąd merytorycznie załatwioną nie została, na wynik zaś sporu tak Niemcy, jak Polacy niecierpliwie oczekują.

»Turner«, który w tej sprawie również głos zabiera, kończy rzecz o niej następująco: »Jest to prawdziwie bezczelnem, aby Towarzystwo w granicach państwa niemieckiego istniejące, używało statutów w obcym (!) pisanych języku i żądało od władz, aby w razie potrzeby one same o tłumaczenie się starały. Chyba z tego wypadku wychodzą na jaw tendencye polskich Sokołów więcej, aniżeliby sami tego pragnęli«. Oto nowy obraz miłych stosunków naszych braci w Poznańskiem.

Walne zgromadzenie Towarzystwa nauczycieli szkół wyższych, które w dniu 7-go czerwca 1897 r. w Krakowie się odbyło, zajmowało się między

*) W Chicago jest kilka polskich Towarzystw gimn. »Sokół«; odróżniają się od siebie liczbami I, II, III i t. d.

innymi także sprawą gimnastyki szkolnej. I tak prof. Dr. Mieczysław Warmski podnosząc znaczenie gimnastyki dla zdrowia młodzieży i jako czynnika wychowawczego oraz znaczenie ostatniego reskryptu minist. w sprawie obowiązkowej nauki gimnastyki, przedłożył imieniem Wydziału Towarzystwa następujące wnioski: Towarzystwo nauczycieli szkół wyższych wyraża przekonanie, że 1) wprowadzenie obowiązkowej dwugodzinnej nauki gimnastyki nie powinno: a) naruszać jednorazowej nauki szkolnej, b) powiększać ogólnej liczby godzin szkolnych. 2) obowiązkowa nauka gimnastyki powinna być bezzwłocznie wprowadzona tylko tam, gdzie się znajdą potrzebne do tego warunki (należycie urządzona sala i odpowiednie siły nauczycielskie).

W dyskusyi, jaka się nad wnioskiem tym wywiązała, wzięli udział: prof. Dr. Ziembicki, Dr. Krotowski i inni, zakończył ją zaś prof. Dr. H. Jordan, podnosząc sposób racyonalny nauki gimnastyki, wyraził przytem zdanie, że obecnie sprawa źle jest postawiona, z powodu wyznaczonego nauczycielom gimnastyki nieodpowiedniego stanowiska; do tego dążyć trzeba, aby nauczycielami gimnastyki obowiązkowej byli lekarze; zanim do tego przyjdzie, nauka gimnastyki powinna się odbywać pod nadzorem lekarskim, a nauki gimnastyki udzielać skończeni uczniowie kursów gimnastycznych w Krakowie, Wiedniu, Pradze i Gracu; mowca pragnie, ażeby z czasem utworzono cały szereg dzielnych nauczycieli szkół średnich, mających udzielać nauki gimnastyki.

Po odpowiedzi p. referenta, zgromadzenie uchwaliło wnioski wydziału z dodatkiem, że nauka gimnastyki odbywać się ma pod nadzorem lekarskim.

Pan »Niczyj«, korespondent krakowski »Kraju« petersburskiego, pisze w tym organie co następuje:

»Nietylko zresztą sędziowie i oskarżeni (mowa o 2 ostatnich procesach w Krakowie) pocili się nadmiernie w tym tygodniu; rywalizowali z nimi pod tym względem nasi dzielni a raczej zgrabni »Sokoli«. Za przykładem dwóch stolic rozsokoliły się tego lata na zabój galicyjskie »Pipidówki«; to też zwycięscy z pod Żywca, Myślenic, Wadowic i t. d., tak butnie noszą głowy i tak wysoko podkręcają wąsa, że najodważniejsi oberlejtnanci ustępują im z drogi«.

Chyba nie potrzeba dodawać, że każdy rozumny człowiek, znający stosunki Sokolstwa Polskiego, raczej litować się będzie nad ubóstwem umysłowem pana »Niczyja«, aniżeli śmiać się z tego niby dowcipu.

Wyścig 30-kilometrowy oddziału kol. »Sokoła« lwow. odbył się w dniu 23 maja b. r. na gościńcu ze Stryja do Lwowa prowadzącym. Z pośród 5-ciu współzawodników przybył pierwszy do mety Seweryn Komuniewski w 1:00:52, drugi Arnold Friedrich w 1:10:25, trzeci Singer (pseudonim) w 1:10:43.

Zupełnie podobny wyścig urządził krakowski klub cyklistów w dniu 22 maja b. r. na szosie Bielańskiej. Przestrzeń 30-kilometrową przebył pierwszy Zygmunt Ziembicki w 67-min (a więc o 6 m 8 sek. później niż S. Komuniewski), drugim był Antoni Mitschka w 71, trzecim Józef Szneider w 78-min.

»Cesky Sportovni Klub« urządził w zeszłym miesiącu swe doroczne zawody w biegu, na przestrzeni pomiędzy Behovicami a Pragą. Do wyścigu zgłosili się członkowie licznych klubów, między innymi także klubów niemieckich. To też pobratymcom naszym wielce rozchodziło się o to, by czescy zawodnicy palmę zwycięstwa odnieśli i pobili Niemców; najwięcej zaś wagi przywiązali do biegu trwałego na 10.000 m, jako najważniejszego. Bieg też ten największe budził zainteresowanie. Liczono zaś na pewno, że wyjdzie z niego zwycięzcą sławny obecnie w całej Europie F. Hron. Tymczasem, prawdopodobnie wskutek nagłego zasłabnięcia, które go zmusiło do wycofania w połowie drogi, pierwszym do mety (w 39 min. 3 sek.) przybył członek niemieckiego klubu »Sparta«. Rozumie się, że Niemcy wskutek niespodziewanego zwycięstwa swego rodaka nad takim sławnym współzawodnikiem, jakim jest F. Hron, wielce tryumfują, lecz spodziewać się należy, że radość ich nie długo będzie trwała, bo z pewnością przy najbliższej sposobności F. Hron odwetu poszuka.

»Atlecziskoje Obszczestwo«, towarzystwo atlet. w Peterspurgu, o którego założeniu donosiliśmy w 3-cim numerze naszego pisma, dało ostatniemi czasy nowy objaw ruchu i życia. Urządziło ono mianowicie zawody na wielką skalę i to w ćwiczeniu na przyrządach, w podnoszeniu i rzucaniu ciężarów i w zapasach. Do tych ostatnich stanęło aż trzydziestu zapaśników; umyślnie

na dzień zawodów przybyły z Paryża niejaki Bernar, pierwszy obecnie zapaśnik Francyi, miał zająć się bezstronnem rozklasyfikowaniem zgłaszających się do walki i dobrać odpowiednie pary. Zawody w zapasach zakończyła prześliczna walka wspomnianego Paryżanina Bernara, z członkiem Towarzystwa, G. Meyerem. Z początku niewiele wzbudzała ona w widzach zajęcia, wszyscy bowiem z góry zwycięstwo cyrkowca przewidywali. Gdy jednak Meyer nietylko że wszystkie chwyty dzielnie parował, ale nawet sam wcale skutecznie atakować począł, powstało ogromne między publicznością zainteresowanie i wszystko z wytężoną uwagą śledziło dalszy przebieg walki, która niestety nadspodziewanie niepomyślnie dla francuskiego »Championa« wypadła, gdyż wedle wszelkich prawideł przez amatora pokonanym został.

Daje to chlubne świadectwo pracy naszego rodaka, Pytlasińskiego, który w krótkim czasie potrafił wyćwiczyć swego ucznia tak, że tenże skutecznie mógł stawić czoło nawet zawodowemu i to sławnemu zapaśnikowi.

Magyar Uszo Egyesylet (Węgierski klub pływaków) ogłosił przed niedawnym czasem swe roczne sprawozdanie. Dowiadujemy się z niego, że członkowie zdobyli w roku zeszłym 89 nagród, między nimi 50 pierwszych w pływaniu, zaś 62 (z tego 20 pierwszych) w innych gałęziach ćwiczeń fizycznych, jak w gimnastyce, szermierce, wyścigach na kole i w biegu. Ogłasza również owo sprawozdanie rekordy w pływaniu przez członków Towarzystwa wywalczone; przytaczam z nich najznakomitsze: 100 iardów w 1 m. $58^{2}/_{5}$ sek. Ernest Lindner — 500 iar. w 8 min. $17^{1}/_{5}$ sek. Ekmer Sugar. Na uznanie szczególne zasługuje także rekord Jana Springera, który 2 m. 24 sek. wytrzymał pod wodą. Widać z tego, że towarzystwo nie zasypia sprawy i zwłaszcza w pływaniu znakomite osiągło rezultaty. U nas zaś niestety ten pożyteczny i zdrowy a w praktycznem życiu tak potrzebny dział ćwiczeń fizycznych leży odłogiem, mimo, że w niektórych miastach warunki miejscowe rozwojowi umiejętności pływania sprzyjaćby mogły.

Kongres olimpijski w Hawrze 1897. Międzynarodowy komitet igrzysk olimpijskich urządza w czasie od 23 lipca do 10 sierpnia b. r. kongres. Na tym kongresie będą omawiane różne zagadnienia, dotyczące ulepszenia wychowania fizycznego. W programie kongresu znajdują się następujące temata: Z zakresu pedagogiki: 1) Psychologia ćwiczeń cielesnych i ich właściwości. 2) Zabawy a gimnastyka, ich zalety i wady. 3) Wpływ moralny ćwiczeń cielesnych na rozwój charakreru i indywidualność ćwiczących się dzieci i młodych osób. 4) Urządzenie ćwiczeń cielesnych w liceach i kolegiach. Z zakresu hygieny: 1) Fizyologia ćwiczeń cielesnych i przepisy hygieniczne do różnego rodzaju ćwiczeń. 2) O hygienicznym ubiorze do ćwiczeń. 3) Kąpiele i pływanie, jako uzupełnienie ćwiczeń. Z zakresu sportu: 1) Wartość zapasów i wyścigów i rozdział nagród. 2) Urządzanie międzynarodowych igrzysk i zapasów w pewnych okresach czasu. 3) Sprawa założeyia towarzystwa olimpijskiego i wydawania czasopisma. 4) Wskrzeszenie i rozwój ćwiczeń cielesnych w XIX stuleciu. Z kongresem połączone będą różne popisy, wycieczki i t. p. W obradach wezmą udział przedstawiciele prawie wszystkich narodowości. Ze Słowian tylko pobratymcy nasi Czesi będą tam reprezentowani.

Kadryl w ośm armat polowych w sześć koni zaprzężonych urządziło zeszłego miesiąca kilkudziesięciu oficerów artyleryi w Gracu. Oryginalny ten pomysł wzbudził olbrzymi zachwyt licznie zgromadzonej publiczności, która prawdziwie nie wiedziała czy więcej podziwiać znakomite prowadzenie koni przez oficerów, czy też tresurę samych zwierząt, które z nadzwyczajnym spokojem wszystkie poruszenia odbywały.

Ofiarą wojny greckiej padł, jak donoszą niektóre pisma sportowe, słynny ów Grek Louis, który zeszłego roku zwyciężył w biegu maratońskim.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.